

Farble

vol.12
[ファーブル]

もう始まっている？

私たちの
サステナブルライフ

Let's start
sustainable living!

皮をむかない！芯まで食べちゃう！

手間いらずレシピ

フードロス削減の
定番にしたいアイテム&アクション

もっと知りたい畑のこと
土の違いで野菜の育ち方が変わる!?

キャンペーン開催中！

クイズに
答えて
おすすめ食材
を当てよう！

ブルライフ!

楽しく作って、おいしく食べる。
その仕組みの裏には隠された
サステナブルポイントがたくさん。
この春、食卓からサステナブル
ライフを広げよう!

一番おいしい
時季の野菜が
届きます

畑まるごと野菜セット



サステナブル
ポイント1

検品時のロスは、
子ども食堂に
寄付



配送ステーションでは、野菜の状態を
チェックする際に見つけた小さい傷のある
野菜などお届けできないものを、鮮度
のようちに、子ども食堂などに提
供しています。

サステナブル
ポイント2

KitOisixを利用すると
廃棄量を1食あたり
約 $\frac{1}{3}$ *に削減できます



Kit Oisixは材料が必要な分量だけ入っ
ているので、食材を余らせません。Kit
Oisixを利用すると廃棄量を1食あたり
約 $\frac{1}{3}$ に削減できます。

普段選ばない
野菜が入っていて
レポートリーが
増えました

料理が苦手で、
毎晩の献立を考えると
調理するのがいつも
辛かった私を、
救ってくれた

※上記の調査概要は、調査時期：2019年6月24日～30日 調査
対象：58人 (Kit Oisix 利用者) 「自宅で調理するために用意した
食材や、使い残しなどの一食当たりの廃棄量をお知らせくださ
い」に、Kit Oisix 利用していない時は平均廃棄量 119g、Kit
Oisix 利用している時は平均廃棄量 42g と回答。



Kit Oisix

献立を考えない日があってもいい!
「ごはんをつくる人」を徹底サポート

必要な食材を必要な分だけ集め、20分で主菜と副菜が
つくれるミールキット。すべてのメニューに5種類以上
の野菜が入って、バランスもばっちりです。人気シェフ
や料理研究家が監修したレシピも。



大地を守る会
DAICHI MAMORU KAI

畑まるごと野菜セット

持続可能な農業を応援
畑の四季がそのまま届きます

農業に頼らず自然を相手に手間暇かけて生産者たちが育
てた野菜。その時季に穫れる旬のものをお届けする野菜
セットです。豊作のものが入ることも。自然の恵みをお
いしくいただくことが、持続可能な農業の応援になります。

もう始まっている？

私たちのサステナ

サステナブル ポイント3

契約栽培だから 作りすぎない



定期宅配だから、販売できる量を事前に計画し、畑に種をまく前から生産者と契約。過剰生産やロスが出ないようにしています。

こんなお野菜
あるんだ、こんな味
するんだと毎週届く
のが楽しみです

めぐる野菜箱



サステナブル ポイント4

規格が柔軟だから 畑のロスも 減らせる



一般流通の青果品よりもサイズや見た目などの規格をゆるやかに設定。食味や品質に悪影響を与えない範囲でふぞろいな野菜もお届けすることで畑のフードロスを削減しています。

箱を開けて、
野菜たちの顔を
見ながらその日の
晩ごはんのおかずを
考える数分間、とても
ワクワクします

キットがある時は
夫が作ってくれるように！
子どもも手伝ってくれて、
晩ごはんの支度が
楽しくなりました



サステナブル ポイント5

規格外も おいしく加工



規格に合わないサイズ、傷がついた魚、廃棄される部位などの“規格外”を、使やすく、おいしく加工。



めぐる野菜箱

週替わりで多様な野菜が届く 新しい品目との出会いも！

年間平均179万箱(※)をお届けしている、創業以来続くロングセラー商品です。届く野菜や果物から旬を感じられるほか、伝統野菜や希少品種なども扱っているので、それまで食べたことのない新しい品目と出会う喜びも。

※2019年から2021年の年間の平均出荷数

フードロス削減に繋がる!

これから定番にしたいアイテム

ロスを減らすことで生産現場もハッピー、さらにおいしく食べて私たちがハッピーに!



りんごの芯をアップサイクル!

Oisixの

ここも食べられるチップス りんごの芯

りんごの芯は、甘味が集まっている贅沢な部分。カットフルーツ工場でも未活用だった国産りんごの芯を薄くスライスしてココナッツオイルで揚げ、りんごの甘さが引き立つチップスに仕上げました。

Upcycle by Oisixとは?

アップサイクルとは「これまで捨てられていたものに付加価値をつけてアップグレードさせる」こと。見栄えや食感の悪さなどから未活用だった食材をおいしく生まれ変わらせます。

らでいっしゅばーやの

ふぞろいセロリの野菜だし

出荷には向かず、畑で廃棄されていた有機セロリの芯と幼葉を有効活用した、やさしい風味の顆粒だし。主原料はセロリを含めた5種類の国産野菜で、サラダやスープの味付けに最適です。

ふぞろいRadishシリーズとは?

色、形、サイズなどがふぞろいの野菜や水産物も、新鮮さとおいしさはそのまま。工場のフードロス削減を目指す「おいしい副産物」シリーズも。

畑のフードロスがおいしく変身!



小粒なカキをおいしくレスキュー!

大地を守る会の

もったいナイ魚・広島県産規格外冷凍カキ

ソースの原料になったり飼料になったりしていた、身欠けのカキや小さなカキ。形や大きさはさまざまですが、おいしさは通常品と変わりません。手軽に炒め物や鍋物にもおすすめ。

大地を守る会のもったいナイシリーズとは?

傷がある、規格外などでも、味は変わらずおいしく食べられます。食卓を豊かにしながら、自然の恵みを無駄にせず、生産現場も応援する取り組みです。



ふぞろい Radish
見た目より、中身がごちそう

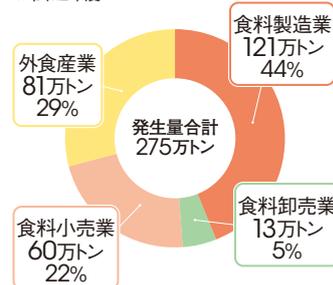


大地のもったいナイ

産地のフードロス **160t** 削減!

様々なプロジェクトで計160トンの削減を達成!
当社では産地とのフードロス削減の取り組みにより、2022年4~9月の半年で160トンのフードロス削減を達成しました。流通過程でのフードロス発生率は約0.2%と小売業の中でも低い水準となっています。

事業系食品ロス(可食部)の業種別内訳 ※令和2年度



フードロスの現状を知ろう 産地での取り組みは?
日本のフードロスは522万トン(令和2年度推計)。そのうち事業系のフードロスが275万トン、家庭系のフードロスは247万トン。ただしこの数字には、産地でのフードロスは含まれていません。当社では、産地のフードロス削減にも注目し、一貫した取り組みを行っています。

「食品ロス及びリサイクルをめぐる情勢」(農林水産省) (https://www.maff.go.jp/j/shokusan/recycle/syoku_loss/attach/pdf/161227_4-25.pdf)を加工して作成

この春一緒に ちょこっとアクション！

もうひと工夫加えるだけで、暮らしはよりサステナブルに。
まだ始めているものがある？ 今日から始めて、習慣化してしましましょう！

保管するときは

多めに買ったらずぐに冷凍庫へ

お肉や魚などお徳用を購入すると一度に食べきるのは難しいもの。1回の調理分ごとにラップに包んで冷凍用保存袋や保存容器に入れて保存しましょう。冷凍販売されているお肉なども賞味期間が長く劣化しにくいのでおすすめ。



食材を買う前には

食材チェックで重複防止！

買い物に出かける前は、冷蔵庫の中身やストック食材の在庫状況をチェック。買い物の前に棚や冷蔵庫のなかをスマートフォンのカメラなどで撮影しておく、店内で簡単にチェックできて便利です。



防災用の非常食は

ローリングストックに変更を

災害時に役立つ保存食は、いざというときに賞味期限が切れていることも。普段食べているレトルト食材を多めに保管し、日常で使いながら買い足す「ローリングストック」で賞味期限切れを防ぎましょう。



調理するときは

野菜はまとめてカット・下ゆでしておく

キャベツや大根などの大きな野菜は、一度では食べきれないもの。最初の調理時にまとめてカットして冷凍や下ゆでしておく、後で使うときも切りやすい。



食べるときは

大皿に盛らずに保存容器から

保存容器から食べられる分だけその都度皿に取り分けましょう。最後に少しだけ大皿に残ってしまう状況を防ぐことができます。



私もサステナブルライフ始めます！！
お客さまのアクション宣言

思い込みがあって、
当たり前のように捨てて
いたキャベツの芯。みじん
セリにするなどしてもっと
調理に活用します！

お昼ご飯は、
マイ弁当、マイ箸持参。
飲み物は、水筒を
持ち歩く！

時々「しまった！」と
いう物が冷蔵庫の
奥底から出てきたりします。
整理・管理をきちんとし
て廃棄ゼロを
目指したいです！



レシピ

皮や葉、芯まで食べられるレシピなら、
フードロス削減になるだけでなく、
調理の手間も減って、うれしいことだらけ。
春の食材を使ったレシピで、旬をいただきます！

窪田秀美さん
(レシピ・文監修)

フードコーディネーター。
手軽な調理、洗練された
美しい盛り付けに定評が
ある。CMや広告関係の
仕事を中心に活躍。



新じゃがと豚肉の ガーリックソテー

皮をむかない

材料(2人分) 調理時間:約20分 作り方

- | | | | |
|----------------|----------|---|---|
| 新じゃがいも | 2個(200g) | 1 | じゃがいもは皮付きのまま耐熱皿に並べ、大さじ2の水(分量外)を加えてふんわりとラップをして電子レンジ500wで約3分加熱する。一度取り出し裏返してさらに約3分加熱して、粗熱が取れたら4等分に切る。にんにくは半分に切る。 |
| にんにく | 2片 | 2 | 豚ロース肉は3cm幅に切り、塩・胡椒して薄力粉を全体にまぶす。 |
| 豚ロース肉(とんかつ用) | 2枚 | 3 | フライパンにオリーブオイル、1、ローズマリーを入れ、焼き色がつくまで焼く。 |
| 塩・胡椒 | 各少々 | 4 | 3に2を加えて火が通るまで更に焼き器に盛る。合わせたAを添える。 |
| 薄力粉 | 小さじ1 | | |
| オリーブオイル | 大さじ2 | | |
| ローズマリー(ちぎったもの) | 1枝分 | | |
| カレー粉 | 小さじ1/3 | | |
| 塩 | 小さじ1 | | |

Point!



電子レンジで加熱した皮付きの新じゃがいもはこんがり焼き色を付けてフライドポテト風に。

※カレー塩の他にケチャップや粒マスタードでも美味しくいただけます。

焼きブロッコリーの マヨネーズ和え

芯も食べる

材料(作りやすい分量)

調理時間:約18分

- | | |
|---------|----------|
| ブロッコリー | 1個 |
| オリーブオイル | 大さじ2 |
| 水 | 大さじ3 |
| マヨネーズ | 大さじ1・1/2 |
| 塩・胡椒 | 少々 |

Point!



ブロッコリーの芯は、加熱してから下からめくるように皮をむきます。そうすると無駄なく芯まで食べることができます。

作り方

- ブロッコリーは小房に分ける。大きいものはさらに縦半分に切る。
- ブロッコリーの芯は縦半分に切って耐熱皿にのせ、ラップをかけて電子レンジ500wで約2分半加熱して粗熱をとり、皮をむく。食べやすい大きさに切る。
- フライパンに1、2を入れてオリーブオイルと水を回しかけ、蓋をして約3分蒸し焼きにする。蓋を取り、返してさらに約2分水分を飛ばすように焼く。
- 3をマヨネーズで和えて塩・胡椒で味を調え器に盛る。

※マヨネーズの代わりに粉チーズをかけても美味しくいただけます。

※ご家庭の電子レンジにより、加熱時間が異なる場合があります。



さらに
もう一歩!

私にも
環境にも優しい

手間いらず



そら豆と雑穀の 混ぜご飯

材料(作りやすい分量)

調理時間:約20分

(冷ます、炊く、蒸らす時間は除く)

そら豆(さや付き)	500g
白米	2合
もち麦	40g
塩	小さじ1・1/2
水	2カップ
昆布	5cm角1枚
酒	大さじ1
水	大さじ2

A
B

炊飯器に
おまかせ

ゆで汁を
使う

作り方

準備:白米ともち麦は洗ってざるにあげておく。

- 1 そら豆はさやから出して豆の皮に切り込みを入れる。
- 2 鍋にAを入れて沸騰させ、1を加えて約4分ゆでる。ゆで汁と豆に分け、豆の皮をむき、むいた皮はゆで汁に入れてそのまま冷ます。
- 3 炊飯器に白米ともち麦を入れ、2のゆで汁を濾して入れ、目盛りに合わせて水加減する。足りない場合は水(分量外)を加える。昆布をのせBを加えて普通に炊く。
- 4 3が炊き上がったら、昆布を一度取り出して千切りにして戻し、2の皮をむいた豆も加えて約10分蒸らし、さっくりと混ぜて器に盛る。お好みでごま塩をかけても◎

Point!



そら豆のゆで汁で炊くことで、より香りを感じることが出来ます。気になる方は薄皮のままいただいても。

※もち麦の代わりに好みの雑穀でも。雑穀の種類により分量や水加減は調整してください。

春野菜のポトフ

材料(2人分) 調理時間:約20分

豚バラ薄切り肉	8枚(200g)
かぶ	1個
新玉ねぎ	1個
芽キャベツ	2個
水煮たけのこ	1本
ミニトマト	6個
固形スープの素	2個
水	2・1/2カップ
塩・胡椒	各少々

A

Point!



かぶの葉は豚肉で巻いて食べやすく。ベーコンでも美味しいいただけます。食材を入れたらあとは鍋で煮込むだけです。

葉も食べる

皮をむかない

作り方

- 1 かぶは茎を3cmほど残して切り、皮付きのまま縦半分に切る。葉は6cm長さに切り、豚バラ薄切り肉で巻く。
- 2 新玉ねぎと芽キャベツは縦半分に、水煮たけのこは縦4等分に切る。
- 3 鍋に1、2、Aを加えて火にかけて、沸騰したら蓋をして弱火で約10分火が通るまで煮る。
- 4 3にミニトマトを加えてさらに約2分煮て、塩・胡椒で味を調え器に盛る。

※お好みで粒マスタードを添えたり、粉チーズをかけても美味しいいただけます。



お教えします！土に関するあんなことこんなこと

土の違いで野菜の育ち方が変わる!?

「良い畑」に欠かせないのが「良い土」。野菜作りは土作りから始まると言っても過言ではありません。でも、どうして土によって野菜の育ち方が変わるの？



畑の土も個性いろいろ!

土壌が多様だからこそ、ひとくちに人参やじゃがいもといっても、形や味いなど多様な種類があります。生産者は土壌の特徴を知り、野菜との相性、たくさん収穫できるのか、おいしさを引き出せるのかなどを見極め、品種を選びます。



黒ボク土(栃木県北部)

火山灰に由来し、有機物が集積して黒い色をしていることが多く、黒くてホクホクしていることから黒ボク土と呼ばれます。保水性や排水性がよく、やわらかいため耕しやすい特徴があります。



赤土(静岡県西端)

水分や肥料を蓄える力が極端に乏しく、植物にとっては過酷な環境。肥料が流れ出しやすいなど、生産者泣かせな土ですが、赤土独特のクセを理解して栽培をすると、驚くような食味や風味を生み出すことがあります。



ジャーガル(沖縄本島南部)

日本では珍しい、石灰質の灰色土壌。粒子が非常に細かいため排水性が悪く、水を含むといつまでも乾かず、逆に乾くとガチガチの岩のようになります。作業性は極めて悪いですが肥沃で作物が育ちやすい土壌です。

元気な土が病気に強い理由 1グラムに億から兆の微生物

土は植物にとっての生活の場。根っこを通して土から、水分、肥料分、ミネラルなど、植物の栄養の多くをもらっています。そこに、ウイルス・細菌またはカビなどによる病原体が入り込むと、根が壊され、最悪の場合、枯れて死んでしまいます。それを守っているのが生命力豊かな土壌です。その中には普通、1グラム中に億から兆という数の、とても多くの多様な微生物がいます。いろいろな種類の微生物と一緒に暮らしていることで、病原菌の増加を防ぎ、植物を元気にします。

作物の味や匂い、色が変わる!? 土と作物を繋ぐ役割をする微生物

微生物は、土の粒から吸収した肥料成分を、植物に渡す役割をしています。それが、植物の生きる力を刺激し、植物本来の持つ働きを活発にします。そうすると植物の味や匂いが強くなったり、色が濃くなったりするのです。おいしい野菜や穀物、色の鮮やかな花などが、微生物のたくさんいる土壌で育つのはこのためです。

野菜づくりのサイクル編

1 種まき前

生産者によって栽培方法はさまざま。ここでは丸山さんにお聞きした一般的なものを紹介!



2 種まき〜発芽!



育てる野菜が必要とする栄養素を土に用意します。土壌消毒、太陽熱消毒などで病気に繋がる土の中の菌を減らし、雑草が生えないように畝にマルチ(覆い)を貼ります。

3 成長を見守る



種をまいたら、雨風乾燥に気をつけ、水やりの管理をしながら発芽を待ちます。畝の間や作物の芽の生え際の雑草は、除草剤を使わずに手作業で除草し、ある程度育つまでは防虫のためにトンネル(覆い)をかけます。

生産者さんに聞きました

有機栽培あゆみの会とは？

有機栽培あゆみの会は1989年に有機栽培を目指す生産者が核となって生まれた生産者団体です。千葉県・茨城県を中心に埼玉県、山梨県、静岡県など100近くの生産者・生産者グループと共に活動しています。お米や人参、さつまいも、レンコンなどの根菜、ほうれん草、小松菜などの葉物、香味野菜、いちごや梨、キウイなど多種多様な品目を年間通して栽培しています。

稲敷市★

profile さとの
丸山 訓さん
有機栽培あゆみの会 事務局
(茨城県稲敷市)



「微生物のバランスが崩れると土も健康でなくなります」

30年以上前から有機栽培に取り組んできた

も、あゆみの会の生産者の作物は、通常の状態に近いものができやすいのだそう。

微生物の力を生かした農業や化成肥料に極力頼らない農業を行ってきた有機栽培あゆみの会（以下、あゆみの会）。

「作物と共生できる微生物が生きられる環境になるような土作りをしているからこそです」

た頃は有機JASもまだなかった時代で、あゆみの会は地域の変わり者集団だったそうです。

「育った米や野菜を、らでいっしゅぼーやは、おいしい」と評価し、会員さんに届けると約束してくれました。

見てくれが悪く、収量も少ない有機農業に取り組む生産者にとって、その約束はなにより心強い支えになりました」

「土と人の腸は同じ。微生物のバランスが整っていれば健康だし、バランスを崩すと健康でなくなる。だから、土を健全に保ち、その土で育った野菜を食べると、人も健康になってくれるら」と思っています」

30年以上事務局としてあゆみの会を支えている丸山訓さんは、当時を振り返ります。

「土と人の腸は同じ。微生物のバランスが整っていれば健康だし、バランスを崩すと健康でなくなる。だから、土を健全に保ち、その土で育った野菜を食べると、人も健康になってくれるら」と思っています」

野菜作りは光合成が重要ですが、例えば曇り続きのときにも土から栄養分を吸収できるかどうかは、土作りができています。大雨、干ばつ、台風上陸など、作物の状態がよくないものができやすい近年で

*現在あゆみの会の野菜は、Oisix、らでいっしゅぼーや、大地を守る会それぞれのお客さまにお届けされています。



トマト、ナスなどは収穫後に、残った茎や葉を根こそぎ抜いて枯らし、畑から取り去ります。収穫までに野菜が吸い上げた栄養素の補給をします。

5 畑の片付け



収穫までの期間は作物によって異なります。小松菜、ほうれん草などの葉物は1〜2ヶ月。トマト、ナスは4ヶ月ほど、長ネギは春に種をまくものは9ヶ月ほど、秋に種をまくものは1年といった具合です。

4 いざ収穫!



畝の間の除草、間引き、受粉などの工程を行いながら、病気が発生していないか、虫がついていないか常に状況をチェック。作物が健康に育つように管理します。

食べ物
以外も!

捨てない「選択肢」が 誰かのハッピーになる

フードロス削減が当たり前の選択肢になった今。食べ物以外も「捨てない」選択肢を選んでみませんか？使わなくなったモノを、捨てずにリユース・リサイクルに回すことで、環境負荷を減らし、循環型社会の実現に近づくことができます。

「捨てない」にはさまざまな手段があります。



古着回収

オイシックス・ラ・大地ではNPO法人JFSA（日本ファイバーリサイクル連帯協議会）と協力して古着回収活動を行っています。集まった古着は選別後、パキスタンへ。現地で販売された古着の売上金がパキスタンのスラムにある学校の運営に充てられます。



食器 リサイクル

不要になった廃食器を回収、粉碎して再生陶土として新たな食器作りに活用しています。陶磁器は自然分解されにくく、ごみの埋立地を圧迫する要因にもなっていることから、ごみ問題解決の一助にも繋がります。



ぐるぐるRadish



エコリングの 買取

洋服やバッグから貴金属、小物まで、不用品を買い取り、リペアして販売します。売った人と買った人、ともに満足し笑顔になれるリユース活動です。環境や社会の持続可能性を考慮する企業に与えられるB Corp認証を取得しています。



Eco
Ring



循環の輪が広がることで、
製品寿命の延命、廃棄物の削減など、
地球に優しい生活が
実現するのです。

エコリングはこんなシステムです

買取品目はブランド品や宝石などの高級品のほか、古美術品や趣味用品、家電や日用品にいたるまで、多種多様。さらに、使い込んでボロボロになったものでも買い取りしています。例えば取っ手が切

れてしまったバッグや、履き古した靴、使いかけの香水など。できるだけ多くのものを買収することで、リユースの可能性を広げ、より多くの人が気軽にリユース活動に参加できるようにしています。

例えばこんなものでもOK!



シミがあったり、壊れていたり、他のお店で値段がつかなかったものでも買い取ります



ブランド品も、ノーブランド品も。カビ有り、キズ有りでも買取可能です



アクセサリ類も、どんな状態でも買い取ります

宅配買取の3STEP

STEP 1

お申し込み

申し込みフォームまたはお電話より宅配キットをお申し込みください。ご登録いただいた住所に宅配キットを送ります。

STEP 2

発送

届いた宅配キットに査定を希望する品物を詰めて、発送してください。

STEP 3

査定後、入金

品物到着後、査定に入ります。査定完了後、メールにてご連絡します。金額に同意された後、2営業日以内に入金いたします。

誰かの不要になったものが役に立っています



リユースの現状は？ 例えば衣服の場合。

環境負荷が大きいファッション産業

ファッション産業は、製造時のエネルギー使用量やライフサイクルの短さなどから環境負荷が大きい産業と指摘されています。原材料の調達、製造、輸送などそれぞれの段階で環境に影響を与えています。衣服一枚あたりの価格が安くなり、衣服のライフサイクルが短期化すると、大量廃棄へと繋がる懸念があります。

衣服の7割近くがゴミとして処分

必要でなくなった服はどこへ行くのでしょうか。譲渡されたり古着として再流通するのは14%、資源として回収されるのが18%、残りの68%が可燃ゴミ・不燃ゴミとして廃棄されているのが現状です。焼却・埋め立て処分される衣服の量は年間約48万トン。大型トラック約130台分を毎日焼却・埋め立てしていることとなります。

不要になったモノ、捨てるのではなく、もう一度必要な人の元へ。

「リユースが当たり前」の社会を一緒に作っていきませんか。

お申し込み・ご相談はこちら!



宅配買取サービス

フリーダイヤル **0120-140-850** 受付時間 11:00 ~ 17:00
定休日 / 土日祝
メールアドレス **eco_kaitori@eco-ring.com**

お問い合わせの際は【Farble(ファブル)を見た】とお伝えください。
お申し込みの際はキャンペーンコード利用欄に【ファブル】とご登録ください。



宅配申し込みはこちらから

すべての女性に「尊厳」のある未来を

アフリカ南部に自生する植物「マルラ」の実を採取している現地女性たち



FEMMES DU MONDE
Foundation for Empowering Women

2000年に発足した“Femmes du Monde (ファム・デュ・モンド)”財団は、世界各国の女性たちが自らの力で新たなステージに踏み出すことを支援しています。寄付という形ではなく、知識や技術を習得するサポートをすることで安定的な仕事を得られ、すべての女性が尊厳のある人生を送ること。そして未来の世代へ、その良い人生のバトンを繋ぐことを目標にしています。

アフリカの神の木の恵み。高保湿「マルラオイル」

ヴァーチェのマルラオイルが選ばれる理由

100%
ナチュラル

無添加
※3

COSMOS認証
取得済み



COSMOS
NATURAL



1. 高い抗酸化力^{※1}

アルガンオイルの約3倍、
オリーブオイルの約10倍の抗酸化力

2. サラサラなのに高保湿

精製度が高く浸透^{※2}性に優れ、
べたつきにくい

3. 徹底した品質管理

常に新鮮な状態でお届けできるよう
小ロットで生産、温度、湿度管理も徹底



※1 オイル自体が酸化することを防ぐ力 ※2 角層まで ※3 防腐剤・香料・着色料などすべて不使用

アフリカでは昔から、強い紫外線や乾燥から
肌を守るために活用されてきた「マルラオイル」。

近年、その美容効果が注目され粗原料であるマルラの実には需要が高まり、採取により
生計を立てている女性たちがいます。2014年からマルラオイルを発売している化粧品
メーカー「ヴァーチェ」ではFemmes du Mondeに加盟し、すべての女性が仕事を得て
生活環境を改善し、充実した未来を歩むことを目指しています。

アフリカの神の木の恵み
「マルラオイル」
詳しくはこちら

Farble読者限定

特別価格さらに送料無料



NPO法人
みなと子ども食堂
福崎聖子さん

WeSupport Familyを通じて集まった食料品を困窮家庭へ支援している、NPO法人みなと子ども食堂(東京都港区)の代表・福崎聖子さんにお話を伺いました。

WeSupport Familyとは?

ひとり親世帯を中心とした、子どものいる困窮家庭に向けた食品支援のプロジェクト。当社が事務局となり、サポート企業と支援先の各団体をマッチングし、支援を実施しています。

Q1

どんな支援をしているのですか?

A

現在は、港区・増上寺で「フードパントリー」を実施しています。要支援家庭の方々を対象に食材を配布するもので、配布は月に1回、支援世帯は200世帯(400人ぐらい)ほどです。給食がなくなる春休みや夏休みは臨時で月2回実施しています。お弁当を配布することもあります。ご利用者世帯はこの3年で5倍になり、支援を必要とする家庭や子どもたちは激増しています。



みなと子ども食堂が活動する増上寺(東京都港区)

Q2

どんなものが喜ばれますか?

A

物価が上がっているの、お米、肉、野菜、果物などの生鮮食品が喜ばれます。100円のチョコが買えない子どもたちにとってお菓子はぜいたく品なので喜んでもらえます。今後はできれば、レトルトや缶詰だけでなく成長する上で子どもたちの体に良いものを与えてあげていきたいな、と思っています。

「お肉がおいしかった！」
など子どもたちからの手紙をもらうことも



Q3

私たちにできることを教えてください。

A

お母さんからの声で「食費を切り詰めて母乳が出ない」「食べるものがないので本当に困っている」といった悲痛な叫びもあります。食を必要としている人がいる一方で食べ物が捨てられている現状に矛盾を感じています。みなさんの近所にも子ども食堂があると思います。一歩踏み出し、どんな支援ができるのか?と連絡して聞いてみてください。



子どもたちの未来のため、サポートでつながろう!

私たちにできること

1 寄付金付き商品を購入する

Oisixでは、寄付金付きの商品を販売しています。集まった寄付金はWeSupport Familyの活動費に活用されます。



こちらから購入できます!



https://www.oisix.com/https://www.oisix.com/shop.g6--mama--mama_baby_food_.html.htm#wsf

2 Yahoo!ネット募金で寄付をする

500円で/子どものいる困窮家庭4世帯へ2~3種類の食品をお届けすることができます(運送費・倉庫費等)。

※大地を守る会定期会員の方は、お買い物サイトからも募金いただけます。
(「大地を守る会募金」カテゴリをご覧ください)

こちらから寄付できます!



<https://donation.yahoo.co.jp/detail/5197005/>

Column

子どもの7人に1人が
貧困という現状

2018年の「相対的貧困率」*は15.4%、「子ども(17歳以下)の貧困率」は13.5%で、7人に1人の子どもが貧困とされています。2020年以降、新型コロナウイルスの影響で失業し、新たに生活困窮者が増加したことも深刻な問題となっています。将来を担う子どもたちが成長する上で大切な「食」。食べる楽しみを失わず健康でいられるよう、オイシックス・ラ・大地では、引き続き子どもの貧困問題の解決に取り組んでいきます。

※厚生労働省 2019年 国民生活基礎調査の概況より。相対的貧困率とは、厚生労働省が定める可処分所得(収入から税金等を引いたいわゆる手取り収入)の貧困線を下回る世帯員の割合

Farble12号を
読んでクイズに
挑戦!

クイズに答えて おすすめ食材を当てようキャンペーン

本紙をお読みの上、期間中にクイズにお答えいただいた方の中から、抽選で10名様にUpcycle by Oisixの商品、3種セットをプレゼントします。

みなさんのご応募をお待ちしております!

Q

○の部分にあてはまる言葉(漢字3文字)をお答えください。

「○○○のバランスが崩れると土は健康でなくなる」あゆみの会の丸山さんはなんとっているのでしょうか?

キャンペーン期間

2023年3月20日(月)～4月30日(日) 23:59まで

※ご応募は期間中にお一人様一度までです
(何回応募されても一度の応募となります)。

賞品

Upcycle by Oisixの商品3種セット
(約1500円相当)

※賞品の内容は一部変更になる場合がございます。

10名様に
当たる!



★表紙のお料理は「新人参鶏肉の丸ごと焼き」
WEBでレシピを公開しています。ぜひご覧になって春の食卓の一品にどうぞ!



当選発表

当選者の発表は、賞品の発送をもってかえさせていただきます。賞品の発送は5月下旬を予定しております。

応募はこちらから!

<https://www.oisixradaichi.co.jp/sustainability/withord/farble/12/>

表紙のレシピも
ご紹介して
います!



Farbleとは?



Farm(畑)とTable(食卓)をつなぐかけ橋に。Far(遠い・未来)をable(できる)=実現可能に。そんな思いをタイトルに込めて、Farbleは2020年4月に創刊しました。

食を通して、あなたにはどんな風景が見えていますか? 生産者の高齢化、子どもたちの貧困の問題、気候変動、物流など、食を取り巻く社会課題は山積しています。食がつくる未来をより良いものにするため、畑と食卓をつなぐ者の責任として、私たちは「食のこれから」をみなさんと考えていきます。

バックナンバーはこちらから!

<https://www.oisixradaichi.co.jp/sustainability/withord/farble/>



「Oisix」「らでいっしゅぼーや」「大地を守る会」ブランドは、経営統合し「オイシックス・ラ・大地株式会社」が運営しています。

制作/ソーシャルコミュニケーション室
編集・文・デザイン/弾デザイン事務所(渋澤 弾、原口徹也、大庭早奈恵)、高橋有紀
表紙撮影/鹿又聡恵、窪田秀美 イラスト/mollydomon
2023年 Vol.12
発行/オイシックス・ラ・大地株式会社
〒141-0032 東京都品川区大崎1-11-2 ゲートシティ大崎イーストタワー



本誌の印刷は、植物油インクを使用してできるだけ大気汚染の抑制に努めています。植物油とは、再生産可能な大豆油、亜麻仁油、桐油、ヤシ油、パーム油等植物由来の油や、それらの廃食用油等をリサイクルした再生油のことです。

毎週更新中!

Farble online

食卓と畑をつなぐサステナブルマガジンFarbleは、マガジン版だけでなくオンラインでも様々なお役立ち情報を配信しています。暮らしのヒント、ぜひ参加してほしい地域支援の情報なども。チェックしてみてください!

Farble online



#食品ロス

野菜のこんな症状 食べても大丈夫!?



玉ねぎから芽が出ている、ピーマンの一部が赤色になっている……。手にした野菜の状態が分からない時にふと浮かぶ疑問。食べていいのか迷った経験はありませんか?捨ててしまっていたものもおいしく食べられるかも。個性豊かな野菜の症状をご紹介しますながら、素朴な疑問にお答えします!



<https://farble.oisixradaichi.co.jp/posts/vegetable-foodloss04>

#レシピ

大根1本もどんとこい! 生産者レシピはコレ!



神奈川県三浦市で大根・ブロッコリー・キャベツなどを栽培する黒崎研究会さんの畑にスタッフが訪問。大根まるまる一本使って食べたい「大根の甘酢漬け」のレシピを生産者さんから教えてもらいました。



<https://farble.oisixradaichi.co.jp/posts/daikon-recipe>

#暮らし応援

災害時の食事は どうなる?



いつ来るかわからない災害。災害時=非常食という視点をちょっと変えて、冷蔵庫を備蓄庫として活用するコツやいつものストック食材を見直すヒントを、防災ッキングアドバイザー・鈴木佳世子さんに教えていただきました。



<https://farble.oisixradaichi.co.jp/posts/bosai2022>

#地域支援

ハガキ1枚が 食卓を笑顔に!



飢餓のない世界をめざして活動する国際協力NGOハンガー・フリー・ワールドが実施する「書損じハガキ回収キャンペーン」。2022年度のキャンペーンでは、3510名のみなさんからご協力をいただき、支援総額は826万727円にもなりました。今年の回収は、5月31日まで実施中。



<https://farble.oisixradaichi.co.jp/posts/hagaki3>

1週間で、百円玉1枚分の プラスチックを食べているとしたら。

プラスチックゴミは、最終的に海へたどり着きます。
すでに1億5,000万トン。
この先、年間800万トンずつ増え続け、
2050年には魚より多くなると予想されています。
消えないプラスチックは劣化しながら、
5mm以下のプラスチック片に。
このマイクロプラスチックが魚に蓄積し、
生態系を通じて私たちの体に少しずつ蓄積されることに。
ペットボトル内の飲料、プラ包材の食品、
化学繊維の衣類にも
潜んでいるマイクロプラスチック。
私たちも、1週間に約5g(=百円硬貨)
摂取しているというデータもあるのです。

出典：環境省「令和元年版 環境白書」(<https://www.env.go.jp/policy/hakusyo/r01/index.html>) および、
WWF Singapore (<https://www.wwf.sg/>) を参考に作成



環境省推奨キャンペーン
「プラスチック・スマート」
登録商品です。



主役は、

フランス直輸入の
この石鹸！

オーガニック大国・フランス
でも評価された実力派。
石鹸ひとつで、ノーファンデ
肌へ。



フランス化粧品業界最大のイベント
「グロワール ドラ ボーテ」において
2013年受賞。洗顔石鹸で最高賞受賞の快挙。

地球への思いやりは、自分を大切にすること。

「フランス式ノーファンデ美容」で、 プラスチックゴミは減らせる！

洗顔石鹸で、いいこと広がる



肌にいい！



環境にいい！

●クレンジング不要・ダブル洗顔不要。

肌の摩擦ダメージオフ！

●オリーブ果実油とクレイのチカラで、メイク・毛穴
の黒ずみ*1オフ。

●見た目年齢の原因、くすみ*1を洗い流して驚き
の透明感*2！

●使い切れる石鹸は、プラスチック容器不要。

プラゴミ0kg！

●生分解性が高く、自然に還る地球にやさしい
石鹸素地。

●クレンジングまで1度に完了。すすぎの水を、
大幅に削減！

*1 酸化して毛穴詰まりした皮脂汚れや古い角質のこと ※2 汚れが落ち、キメの整った肌印象のこと

洗顔石鹸に変えるだけで、プラゴミ0kg！

始めませんか？ エシカルな
「フランス式ノーファンデ美容」。

Farble読者限定

送料無料
キャンペーン

クーポンコード：F025

お問い合わせは 0120-764-500 通話料無料 [受付時間] 平日/月～金 11:00～18:00
株式会社ペー・ジェー・シー・デー・ジャパン 東京都港区南青山7-4-2

「フランス式ノーファンデ美容」
詳しくはこちら



P.G.C.D.

私たちは
「石鹸スキンケア」
メーカーです。

ブランド創業23年。フランス
産の石鹸で「洗う」肌ケアを中
心に、美しくなる習慣をお届け
しています。